

формы активности участников на свежем воздухе, весенний сезон имеет уклон на творчество, летний – на возможности каникулярного отдыха, осенний – на образовательные технологии. Участники проекта на электронный адрес капитана команды получают пакет заданий, которые необходимо выполнить за выходные дни. На выполнение пакета заданий у команды есть 2–3 дня (суббота, воскресенье, понедельник). В установленное время понедельника команда выкладывает отчет в блоге квеста (либо в персональном блоге команды). Выполненные задания оцениваются с помощью специально разработанных критериев (об этом команды оповещаются заблаговременно). Форма отчетности также обговаривается организаторами заранее (это может быть эссе, видеоролик, аудиофайл, сценарий, коллаж, инфографика и т. д.). Каждой команде по результатам экспертной оценки блогов присваивается определенное количество баллов. После экспертной оценки на портале публикуется рейтинг команд.

По итогам реализации проекта «Активные выходные» можно выделить ряд особенностей:

- 1) использование интернет-технологий позволяет обеспечить участие в данном проекте неограниченного количества команд без материальных затрат с их стороны;
- 2) открывает широкий доступ неограниченного количества пользователей Интернета к этапам реализации проекта;
- 3) рейтинговая система баллов и соревновательный момент повышают мотивационный уровень участников проекта;
- 4) содействует формированию навыков здорового образа жизни в молодежной среде;
- 5) проект был реализован за счет средств, полученных в виде грантовой поддержки молодежных инициатив.

Доступность проекта предоставляет возможность использовать данную технологию на различных уровнях с привлечение различных социальных групп населения.

Приведенный опыт работы является одним из примеров использования современных технологий для организации работы по воспитанию установки на здоровый образ жизни в молодежной среде. Грамотный подход к реализации возможностей, предоставляемых глобальной сетью Интернет, позволяет создавать новые методики работы, которые будут востребованы молодежью.

1. Баталова Н. Л. Интернет-квест «Активные выходные» [Электронный ресурс] / Новые социальные и педагогические технологии. URL: <http://nspt.ru/technologies/1085> (дата обращения 28.09.2013).

УДК 796.062:061.23-053.2

А. А. Беляева, В. Л. Назаров

ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕКТОРА В ДЕТСКОЙ СРЕДЕ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА АЭРОБИКИ «МАСТЕР» г. ОЗЕРСК)

Что можно сказать про спорт? Спорт – это свобода и самовыражение, самореализация и ощущение своего тела, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и умение дружить. Каждый может дать свое определение, но вот что можно сказать точно – спорт здоровью не повредит, особенно детскому организму. Почему хочется сказать именно о детской среде спортивно-оздоровительного сектора? Потому что именно на данном отрезке жизни

© Беляева А. А., Назаров В. Л., 2014

происходит основное физическое развитие ребенка, закладывающее основу здорового будущего и гармоничного развития личности. По данным статистики, 65 % детей, подростков Свердловской области не занимаются спортом. Сегодня школьники имеют большие проблемы со здоровьем. Наблюдается нарушение осанки, костно-мышечной системы, проблемы с дыханием. Конечно, для того чтобы наше молодое поколение было сильнее, крепче, а главное, чтобы у них была мотивация к спорту, необходимо прилагать усилия, так как именно «немотивированность» – одна из главных проблем, которая сейчас существует.

Аэробика – один из самых молодых видов спорта, активно набирающий популярность во всем мире. По скромным подсчетам, сегодня в России спортивной и фитнес аэробикой занимаются тысячи людей в возрасте от 4 до 35 лет. Это сложный и эмоциональный вид спорта, который способен притянуть взгляд не только музыкой и костюмами, но и высокоинтенсивными и сложно координированными элементами. Вы не сможете не обратить внимания на искусство движений, в которых проявляется не только сила и выносливость, но и артистичность исполнения. Несмотря на свою молодость, данный вид спорта показывает высокий темп роста мастерства спортсменов, начиная от городских и заканчивая мировыми соревнованиями. В 2009 г. в чемпионате и первенстве России приняли участие 933 спортсмена из 40 регионов, а в Кубке России – 847 спортсменов из 34 регионов. Эти цифры с каждым годом растут.

Спортивный клуб аэробики «Мастер» ведет работу в городе Озерске Челябинской области с 1993 г., воспитывая и тренируя детей в возрасте от 4 до 17 лет. В подготовке чемпионов одной из главных задач, которую выделяют тренеры, является четко понятная система мотивации воспитанников клуба, особенно на начальной стадии спортивного процесса. По многочисленным свидетельствам, именно на этой стадии наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок. Учитывая этап адаптации к физическим нагрузкам и отношения, которые складываются в коллективе, основной задачей выступает именно мотивация, а ни в коем случае не принуждение к занятиям спортом, а также организация увлекательного тренировочного процесса, главное, желаемого для ребенка.

Семья – вот главное слово в спортивном процессе клуба «Мастер». При поддержке тренеров и семьи, которые являются верными помощниками и соучастниками в этой работе, ребенок должен понимать и осознавать, что физическое развитие – неотъемлемый помощник в развитии личности. Большие требования предъявляются к тренеру именно как к личности. Ребенок, общаясь с тренером, видя его пример, стремится достичь таких же высот. Тренеры спортивного клуба «Мастер», наглядный пример старших команд и их заслуги сформировали устойчивый авторитет у юных воспитанников клуба.

В большинстве случаев родители решают, в какую секцию отдать своего ребенка, то есть дети, приходя в клуб, только частично осознают, чем они будут заниматься и что в итоге полезного им это даст. Наглядный соревновательный процесс как раз и является главным рычагом мотивации в спортивном клубе аэробики «Мастер». Юных спортсменов вывозят на областные, региональные соревнования с целью показать ту невероятную обстановку, которая притягивает и увлекает. Красочные костюмы, заводная музыка, соединение спорта и искусства, командный дух – вот что увлекает не только юных зрителей-спортсменов, но и их родителей. По статистике, посещаемость после данных мероприятий приобретает стабильность роста. Дети знают, на что идут и для чего. Ведь тренировка ради тренировки – это не очень увлекательно.

На базе спортивного клуба аэробики «Мастер» организовано проведение занятий физической культурой для школьников города Озерска. Разнообразие спортивных тренировок, учет индивидуальных особенностей детей, проведение лекций, а также отличные условия спортивного помещения, оборудования, повышают посещаемость уроков физической культуры и интерес детей к спорту. Многие дети именно после уроков физической культуры в СКА «Мастер» решили заниматься в клубе во внеучебное время.

Предоставление фитнес-услуг в образовательной среде, на наш взгляд, является интересным и востребованным. Детский спорт активно помогает справляться с эмоциональными проблемами, он дает именно ту нужную разрядку, которая так необходима ребенку после долгого сидения за партой.

Сегодняшние и будущие победы детей – это огромный вклад в дальнейшее развитие и популяризацию аэробики в России.

УДК 796.35:796.015-053.2

А. Н. Бердникова, А. В. Шишкина

КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСЕНКА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

В настоящее время в нашей стране ведущими спортивными специалистами создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире. Особое значение в развитии отечественного хоккея приобретает подготовка юных спортсменов – будущих звезд мирового класса.

Физическая подготовка юных хоккеистов – это сложный, многогранный и длительный процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата и гармоничное развитие всех органов и систем, а также на развитие основных двигательных качеств.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от юных игроков предельной собранности, быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать. Также для достижения наилучшего результата юный хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, обходить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовым приемом или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Эти составляющие игровой деятельности хоккеиста требуют высокого уровня развития координационных и скоростных способностей (быстроты), а также распределенного внимания, пространственной ориентировки и динамического равновесия.

Для развития выше указанных физических качеств системе подготовки юных хоккеистов используется широкий арсенал средств общей физической подготовки. Не так давно в отечественной системе подготовки хоккеистов стал использоваться новый тренажер – координационная лесенка (скоростная лесенка, лесенка ловкости), который способствует развитию у игроков необходимых в игровой деятельности физических качеств (быстроты и ловкости).

Ladder agility drills (упражнения для ловкости с лесенкой) – именно так называется ряд упражнений с координационной лесенкой, расположенной на полу, которая состоит из боковых строп с липучками по всей длине и с алюминиевыми ребрами жесткости липучками на концах, для оперативной фиксации. Точный размер лесенки строго не регламентирован, но обычно в подготовке юных хоккеистов используется лесенка ловкости, состоящая из 9 квадратов по 45 см каждый.

Эти упражнения являются неотъемлемой частью множества SAQ-программ (speed agility quickness programs – программ тренинга для развития скорости, ловкости и быстроты) и дополняют разнообразные тренировочные комплексы во многих других видах спорта (футбол, баскетбол, теннис, регби, легкая атлетика и т. д.).

© Бердникова А. Н., Шишкина А. В., 2014